



今年は2月2日が節分です。節分は立春の前日をいい、鬼が嫌うヒヨリの枝にイワシの頭を刺したものを家の入口に立てたり、豆まきをして大豆を年の数だけ食べたりする風習があります。大豆は栄養が豊富に含まれています。また、調味料や食材に変身して日本の食を支えています。積極的に大豆や大豆製品を食べましょう。



大豆について知ろう!

大豆の栄養

カルシウム・鉄

丈夫な骨や健康な血液をつくります。

食物せんい

便秘や、腸の病気の予防に役立ちます。
血糖の上昇をおさえたり、余分なコレステロールを排泄したりする働きもあります。
よい菌を増やして腸内環境を整え、免疫力をアップさせてくれます。

たんぱく質

肉や魚に負けない良質なたんぱく質です。お米と組み合わせると、必須アミノ酸をバランスよくとることができます。

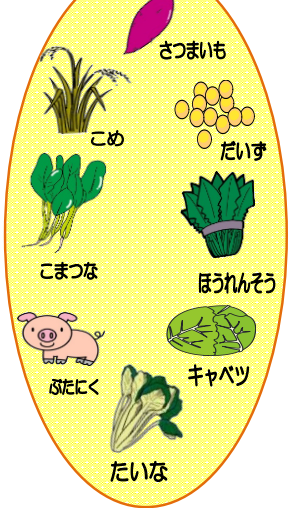
脂肪

体に必要なリノール酸をたくさん含みます。

ビタミン

糖質(炭水化物)がエネルギーに変わるのを助けたり、脳の働きを活発にしたりしてくれるビタミンB1が豊富です。
納豆には、骨の健康に大切なビタミンKもたくさん含まれています。

2月の三条産品

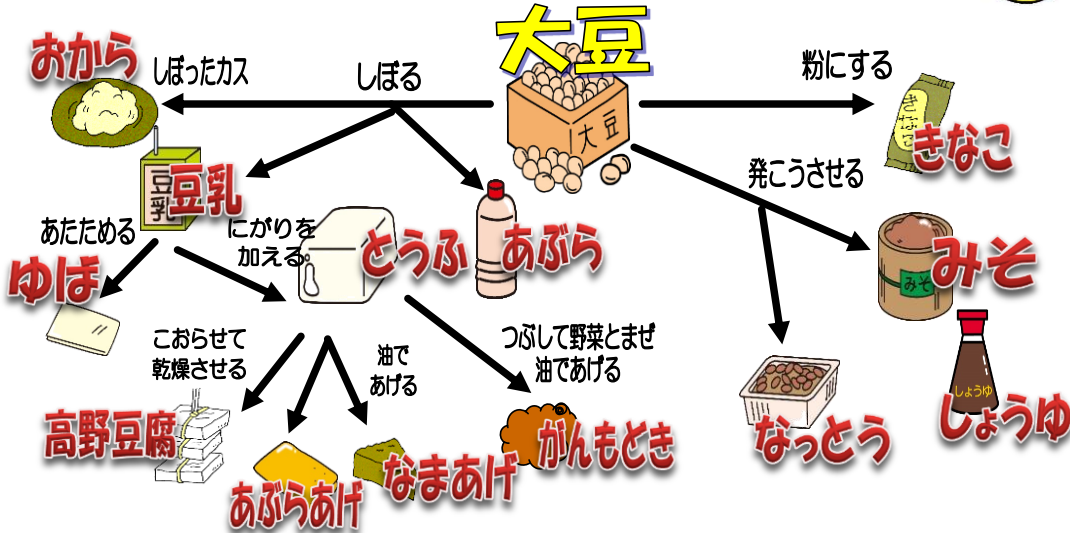


今月の予定

26日(金)
前期課程
こどもがつくる
弁当の日
給食ありません



変身上手! ~大豆から作られる食品~



基準		副菜(ふくさい)		主菜(しゅさい)	
主食(しゅしよく)		汁(しる)			
前期	630 kcal	後期	823 kcal		
前期	26 g	後期	34 g		
前期	2 g 未満	後期	2.5 g 未満		
体を成長させるものになる食品					
体の調子をとのえるものになる食品					
体をうごかすエネルギーのものになる食品					

	月	火	水	木	金
こんだて	1 もやしのちゅうかあえ あつあげいりホイコーロー ごはん もずくスープ	2 はくさいのフレンチサラダ てりやきチキン せつぶんまめ ごはん かぼちゃの ごもぎのパン ポタージュ 節分献立	3 わかめとツナのサラダ れんこんメンチカツ ごはん キムチ とんじる	4 なっとうのごさいあえ さばのしおやき ごはん ぐだくさん じる	5 ごまサラダ とりにくのバーベキューソース ごはん とうりゅう クラムチャウダー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 612 kcal 後期 749 kcal	前期 648 kcal 後期 797 kcal	前期 680 kcal 後期 798 kcal	前期 713 kcal 後期 848 kcal	前期 620 kcal 後期 766 kcal
たんぱく質	前期 22.4 g 後期 25.9 g	前期 35.2 g 後期 42.5 g	前期 27.3 g 後期 31.3 g	前期 29.7 g 後期 35.3 g	前期 25.7 g 後期 31.2 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.3 g	前期 3.2 g 後期 3.9 g	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.4 g 後期 3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かまぼこ もずく とうふ なると	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず わかめ ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう さば なっとう ひじき とうふ とりにく みそ	とりにく ツナ あさり とうりゅう こなチーズ
みどり	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし きゅうり えのきたけ	はくさい もやし きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	れんこん キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさいキムチ しょうが にんにく	にんじん のざわな たくあん キャベツ だいこん ねぎ ごぼう	コーン りんご レモン こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい しめじ
き	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	パン さとう あぶら バター ホワイトルウ ことう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう ごま じゃがいも	こめ さとう ごま じゃがいも バター ホワイトルウ

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食だよりは三条市ホームページの「暮らしの出来事」子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。

ゆうきさいばいまい
2月は有機栽培米ごはんが登場!!

三条市では、平成19年11月から給食で使うお米を三条市でとれた新潟県認証特別栽培米に、平成20年度からは年間使用量の一部を、三条市内産の有機栽培米としています。

今年度は、2月に有機栽培米を提供します。地元産のおいしいお米を味わって食べてください。

【有機栽培米とは】

化学合成農薬や化学合成肥料を使わずに作られたお米です。



**豆製品を使った
給食レシピを紹介します***



大豆入りかみかみサラダ

【材料】4人分
大豆水煮・・・40g
こんにやく・・・40g
キャベツ・・・120g
きゅうり・・・1/2本
コーン缶・・・25g
アーモンド・・・15g
ドレッシング・・・適量

【作り方】
①キャベツときゅうりは太めの千切りにする。こんにやくは食べやすい大きさに切る。
②ボウルに①と他の材料を入れて、混ぜ合わせる。

掲載のレシピはクックパットでもご覧いただけます。
詳しくは左のQRコードまたは「クックパット 三条市のキッチン」で検索

2月25日にセレクトデザートを実施します。

25日は、3種類のデザートの中から、自分の食べたい物を選ぶセレクトデザートです。
お楽しみに☆



クレープの いちご チョコ フルーベリー

	月	火	水	木	金
こんだて	8 きりぼしだいこんのピリからいため いかのかりんあげ ごはん うちまめいりみそしる	9 ほうれんそうとだいずのサラダ いわしのうめこ ごはん しおちゃんこじる	10 おからサラダ チキンカツ ミルクゼリー ごはん マーボー豆腐	11 建国記念の日 フレッシュ通信 〜旬を食べよう!〜 ほうれん草は冬が旬の野菜です。ビタミン類、ミネラルなど、どれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。市内では今の時期、ハウスで栽培されています。 	12 りんご ごまつなのじゃこサラダ むぎごはん ピンズカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう		
エネルギー	前期 684 kcal 後期 795 kcal	前期 616 kcal 後期 752 kcal	前期 664 kcal 後期 934 kcal		前期 608 kcal 後期 741 kcal
たんぱく質	前期 27.6 g 後期 32 g	前期 27.2 g 後期 32 g	前期 24.6 g 後期 36.4 g		前期 16.9 g 後期 20.7 g
塩分	前期 2.5 g 後期 2.9 g	前期 1.8 g 後期 2.4 g	前期 2.4 g 後期 3.1 g		前期 3.2 g 後期 3.8 g
あか	ぎゅうにゅう いか とりにく だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いわし だいず かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく おから ツナぶたにく とろろ みそ		ぶたにく だいず あげちりめんじゃこ
みどり	きりぼしだいこん もやし にら にんじん しょうが たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ	ほうれん草 ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ にら しめじ ねぎ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ にら たけのこ しいたけ にんにく		たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな りんご
き	ごめ さとう かたくりこ あぶらごまあぶら じゃがいも	ごめ あぶら さとう くるまふ	ごめ こむぎこ パンこ あぶらノンエッグマヨネーズ かたくりこ さとう		ごめ むぎ あぶら カレールウごま さとう
こんだて	15 すきこんぶに いかのねぎしおやき ごはん ゆばいりすましじる	16 ごまつナムル マーレードチキン キャロットピラフ かきたまスープ	17 あぶらあげのごますあえ べにますしおやき ごはん こんさいのこじる	18 しょうゆフレンチ かれのいたつたあげ ごはん カレーにくじゃが	19 キャベツのゆかりあえ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん なめこじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 602 kcal 後期 748 kcal	前期 713 kcal 後期 844 kcal	前期 604 kcal 後期 742 kcal	前期 709 kcal 後期 842 kcal	前期 649 kcal 後期 767 kcal
たんぱく質	前期 30.2 g 後期 35 g	前期 28.2 g 後期 33.1 g	前期 28.9 g 後期 33.9 g	前期 28.3 g 後期 33.4 g	前期 26 g 後期 30.3 g
塩分	前期 2.5 g 後期 2.9 g	前期 3.1 g 後期 3.5 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 2 g 後期 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう いか こんぶ あぶらあげ だいず ゆば とりにく なたね	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご どうふ	ぎゅうにゅう べにます あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう かれい かまぼこぶたにく あつたあげ	のむヨーグルト とりにく ぶたにく ツナ わかめ どうふ みそ
みどり	ねぎ にんじん こぼろしいたけ たけのこ ほうれんそう	にんじん コーン パプリカ こまつな もやし きゅうり にら たまねぎ えのきたけ ねぎ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん ゆかり だいこん こまつな なめこ ねぎ
き	ごめ ごま あぶら さとう	ごめ あぶら かたくりこ マーレードごまあぶら さとう	ごめ さとう ごまごまあぶら	ごめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	ごめ あぶら さとう
こんだて	22 きゅうりのゆかりあえ とりにくのしおからあげ ごはん とんじる	23 天皇誕生日 2月は三条産小麦入りのパンも登場! 市内でも小麦が生産されていますか？ 今月登場するパンには、三条産の小麦が10%使われています。味わって食べてください。 しっかり手洗い忘れず!	24 ピンパンのぐ(ナムル) ヒピンパンのぐ(にいくいため) ヨーグルト むぎごはん みそワンタンスープ	25 セレクトデザート だいずサラダ ごめごめん ミートソース	26 ひじきいりサラダ さばのみそに チーズ ごはん さつまじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 630 kcal 後期 823 kcal		前期 590 kcal 後期 854 kcal	前期 680 kcal 後期 818 kcal	前期 - kcal 後期 749 kcal
たんぱく質	前期 26 g 後期 34 g		前期 24.7 g 後期 36.1 g	前期 24 g 後期 27.6 g	前期 - g 後期 28.1 g
塩分	前期 2 g 以下 後期 2.5 g 以下		前期 2.7 g 後期 3.2 g	前期 3.4 g 後期 4.1 g	前期 - g 後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ みそ		後:ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ だいず	さば ひじき ツナ とりにく どうふ みそ チーズ
みどり	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり だいこん ねぎ しめじ ごぼう		ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん えのきたけ ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ	もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ
き	ごめ ごま かたくりこ あぶら じゃがいも		ごめ むぎ あぶら さとう ごまごまあぶら ワンタン	ごめごめん あぶら ハヤシルウ さとう クレープ	ごめ あぶら さとう さつまいも

都合により献立の一部が変更になる場合があります。
給食のお米は三条産コヒカリの七分搗き米を使用しています。
★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。
給食だよりは三条市ホームページの「暮らしの出来事」子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。